

彩色特惠版

附加 200 组食物黄金搭档

家常菜典

Jia Chang
..... Cai Dian

王作生 张绪华 主编

爱心家肴
Aixin Jiayao

只售 26.80 元



青岛出版社

家常菜典

王作生 张绪华 主编

青岛出版社



家常素菜

家常肉菜

家常家禽菜

家常水产菜

山东风味家常菜

四川风味家常菜

广东风味家常菜

江苏风味家常菜

家常西餐

家常主食

200组食物黄金搭档

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜典 / 王作生 张绪华主编. — 青岛: 青岛出版社, 2006.1

ISBN 7-5436-3639-5

I. 家…

II. 王…

III. 饮食—菜谱

IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 09032 号



- | | |
|------|-------------------------------------|
| 书 名 | 家常菜典 |
| 主 编 | 王作生 张绪华 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 (266071) |
| 邮购电话 | (0532) 85814750 85814611-8666 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 责任校对 | 王玉娟 |
| 装帧设计 | 姜尚源 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2006 年 5 月第 1 版, 2006 年 10 月第 5 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 16.5 |
| 字 数 | 300 千字 |
| 定 价 | 26.80 元 |

前言

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的烹饪技艺以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界，中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康，吃出营养，吃出品味，吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常菜典》，内容包括家常素菜、家常肉菜、家常家禽菜、家常水产菜、山东风味家常菜、四川风味家常菜、广东风味家常菜、江苏风味家常菜，并附家常西餐和家常主食，共近1000道。所选菜品有传统名菜，有平常百姓餐桌上的常见菜，有各具风味的地方菜，更有最新流行的创新菜。每道菜讲述了用料、制作方法、特点，有的还说明了功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

编 者

2006年2月



目 录

家常素菜

冰糖湘莲	10
一品小圆子	10
橙汁瓜脯	11
皮蛋虾皮	11
五彩紫菜汤	11
果仁云峰菜	12
酸辣拳头菜	12
龙禧金银丝	12
爽口西芹百合	13
爽口泡菜	13
冰糖三色瓜球	13
老虎菜	14
辣子茭瓜	14
生拌茼蒿	14
雪碧胡萝卜	15
干鱿双色甘蓝	15
麻酱拌芸豆	15
炆黄瓜卷	16
黄瓜拌粉皮	16
拌西瓜皮	16
凉拌苦瓜丝	17
麻酱拌白菜心	17
芥末拌菠菜	17
糖醋心里美	18
海米拌油菜	18
芝麻酱拌生菜	18
芹菜拌腐竹	19
萝卜干炒饭	19
海米拌芹菜	19
炆菜花	20
辣油藕片	20
素炒芹菜	20
干炒苦瓜	21
金银豆腐	21
鸡蛋炒韭菜	21
松花豆腐	22

盐水毛豆	22
海米烧冬瓜	22
清蒸蛋羹	23
紫菜豆腐汤	23
萝卜丝蛋汤	23
面疙瘩	24
四川凉面	24
文思豆腐	24
奶汤素烩	25
桑莲献瑞	25
清汤冬瓜燕	25
护国菜	26



天下第一菜	26
奢香玉簪	26
干扁芸豆	27
小白菜炖豆腐	27
烂糊白菜	27
沙锅豆腐	28
白菜豆腐煲	28
肉炖芸豆粉条	28
家常炖萝卜粉丝	29
川味炖豆腐	29
干贝蟹肉炖白菜	29
银耳炖雪梨	30
清拌黄瓜	30
家常豆腐	30
凉拌藕片	31
酸辣白菜	31

红烧茄子	31
酸辣土豆丝	32
海米冬瓜	32
双鲜拌金菇	32
雪菜炒冬笋	33
菠菜蛋汤	33
拔丝地瓜	33
蛋蓉玉米羹	34
番茄炒蛋	34
松仁玉米	34
木耳黄瓜	35
什锦豆腐丁	35
炒菠菜	35
醋熘藕片	36
扒鲜芦笋	36
香菇扒油菜	36
醋熘土豆丝	37
清炒苦瓜	37
炒平菇油菜	37
豆芽炒腐皮	38
青菜心	38
蒜薹炒豆腐干	38
雪菜罗汉笋	39
萝卜丝烩虾皮	39
黄金山药条	39
西红柿炒山药	40
芦荟炒百合	40
发菜什锦菇	40
上汤奶白菜	41
银杏白菜	41
南百红豆	41
上汤菠菜	42
香椿芽炒蛋	42
山东小炒皇	42
虾干炒掐菜	43
榄菜酿尖椒	43
虾皮菠菜蛋汤	43
海米冬瓜汤	44

香菇萝卜汤	44
腐竹木耳汤	44
雪菜豆腐汤	45
银耳豆腐汤	45
金针菇蛋汤	45
鸡血豆腐汤	46
双耳萝卜汤	46
五彩鲜汤	46
蜜汁银杏	47
酸辣粉皮汤	47
皮蛋豆腐	47
泡菜黄瓜	48
爽口泡菜	48
凉拌马齿苋	48
嫩姜拌脆藕	49
香辣豆腐丝	49
虾皮小萝卜	49
海米拌银芽	50
芹菜拌香干	50
核桃仁拌芹菜	50
泡辣芸豆	51
珊瑚藕	51
香葱拌豆腐	51
辣椒丝瓜	52
爽口腐皮	52
凉拌番茄	52
菠菜拌蛋皮	53
虾皮拌茄泥	53
辣椒油拌双花	53
糖醋三丝	54
五香海带丝	54
老醋花生	54
炆柿子椒	55
冰镇苦瓜	55
榨菜豆腐	55
手撕白菜	56
矿泉水腌脆条	56
油焖尖椒	56
红油腐竹	57
干煸香菇	57
菊花萝卜	57
铁板串双福	58
鸿运小豆腐	58

肉末海肠扒豆腐	58
豆腐烧鲤鱼	59
吉利豆腐	59
美极鲜鱿豆腐	59
乌云托月	60
小虾大肠烧豆腐	60
笑脸汉堡	60
锦绣豆腐	61
鸳鸯豆腐	61
酥豆肉末豆花	61
蟹黄酱扒豆腐	62
糟香豆腐盒	62
夹沙豆腐	62
虾油拌豆腐	63
双腰炒腐干	63
南瓜烧素排骨	63
香辣油腐丝	64
菠菜烩豆腐	64
八仙迎豆腐	64
文思豆腐	65
葱烧素刺参	65
锅贴芹菜套餐	65
扒四蔬套餐	66
橙汁山药套餐	66
西芹百合炒鲜果套餐	66
蛋黄焗芋头套餐	67
上汤浸茼蒿套餐	67
豆腐乳肉末茄子套餐	67
万缕素套餐	68
满园春色套餐	68
龙圆豆腐套餐	68
番茄银杏豆腐套餐	69
三色蒸蛋套餐	69

家常肉菜

牛肉盖饭	70
黄瓜拌肚丝	70
草菇猪心肉片饭	71
肉松窝蛋饭	71
牛肉锅	71
白肉拉面	72
青椒拌猪肚	72

盐猪肚饭	72
葱爆羊肉	73
蒜薹腊肉	73
芥末牛百叶	73
干炸里脊	74
猪肉丸子汤	74
金陵丸子	74
干菜焖肉	75
清汤全家福	75
东坡肉	75
回锅肉	76
无锡肉骨头	76
粉蒸排骨	76
手把羊肉	77
水煮牛肉	77
蚝油牛肉	77
山东蒸丸	78
豆芽排骨汤	78



脊骨炖芸豆	78
腐竹炖肉	79
辣椒肉末炖粉条	79
山药沙锅牛肉	79
猪肉炖茄子	80
菠菜炖猪蹄	80
土豆炖牛肉	80
香菇土豆炖肉	81
粉皮炖肉	81
炖兔肉	81
海带炖肉	82
冬瓜炖羊肉丸	82
牛肚炖萝卜	82
山药炖猪小肚	83
猪耳腐竹炖土豆	83

清炖肘子	83
青红萝卜炖牛腩	84
当归山药炖羊肉	84
番茄牛尾汤	84
酱爆兔肉丁	85
什锦肉丝拉皮	85
肉皮冻	85
四喜丸子	86
酸菜炒牛肉	86
香菇里脊	86
腰花木耳汤	87
葱爆羊肉	87
鱼香肉丝	87
香菠咕啉肉	88
红烧肉	88
水氽肉丸	88
咖喱牛肉	89
美极肉干	89
酱牛肉	89
芹菜炒肉丝	90
油爆猪肝	90
青豆炒肉丁	90
爆炒腰花	91
香菜牛肉末	91
豆椒炒牛肉	91
冬笋肉丝	92
肉片炒菜花	92
红油猪耳	92
熘肝尖	93
蒜薹炒猪腰	93
胡萝卜兔丁	93
滑炒里脊丁	94
菠萝牛肉	94
炒木须肉	94
肉末南瓜	95
肉末木耳	95
韩式烟肉	95
烧汁手抓骨	96
蒜香排骨	96
金蒜五花肉	96
烧汁牛蛙腿	97
飘香兔子腿	97

茭瓜瘦肉汤	97
牛肉汤	98
萝卜羊肉汤	98
黄豆排骨汤	98
干贝猪肉汤	99
海带排骨汤	99
牛骨萝卜汤	99
金针猪蹄煲	100
猪骨菠菜汤	100
榨菜肉丝汤	100
川菜余肉片	101
香菜拌肚丝	101
咸菜拌肚丝	101
凉拌腰子	102
水晶肴蹄	102
五香牛肉	102
猪耳拌黄瓜	103
椒油牛百叶	103
芥末菠菜肉	103
银芽牛肉丝	104
卤猪肝	104
酱排骨	104
咸菜肚丝	105
虎皮霸王肠	105
烟熏猪蹄	105
松仁小肚	106
麻香口条	106
炆拌牛肉丝	106
醉腰片	107
千层云耳	107
奶汁驴肉煲	107
櫻橘哈什蚂	108
牛髓真菌汤	108
凉瓜肉排煲	108
牛髓猪红煲	109
浓汤银杏风味肚	109
冰糖哈什蚂	109
飘香猪尾煲	110
海鲜羊排煲	110
芦荟百合炖牛尾	110
浓汤银杏羊宝	111
萝卜银针野兔汤	111

家常家禽菜

烧鸡腿	112
香椿拌鸡丝	112
花雕鸡	113
白斩鸡	113
太白鸡	113
东安鸡	114
贵妃鸡翅	114
花椒鸡丁	114
花生鸡爪汤	115
炖啤酒鸡	115
炖鸡翅	115
墨鱼炖鸡	116
炖全鸡	116
金针炖鸭	116
北芪党参炖老鸽	117
鲜人参炖水鸭	117



荷香一品鸭	117
栗子炒鸡	118
香菇鸡块	118
红烧鸡块	118
酱爆鸡丁	119
芙蓉鸡片	119
辣味鸡丝	119
脆椒鸡丁	120
脆皮乳鸽	120
八宝鸡汤	120
沙锅鸭	121
豆苗鸡肝汤	121
紫菜烤鸭汤	121
酸菜鸡丝汤	122

鸡蓉玉米羹	122
榨菜鸡丝汤	122
凉拌鸡肝	123
萝卜拌鸡丝	123
梅酱拌鸡片	123
翡翠凤爪	124
辣味鸡肉	124
鸭黄鸡卷	124
凉拌鸭舌	125
卤汁凤爪	125
野山椒鸡胗	125
时蔬风鹅煲	126
山蛇煲老鸡	126
天麻炖老鸽	126
扁尖咸肉老鸭沙锅	127
虫草人参炖乌鸡	127
冬瓜火腿煲老鸭	127

家常水产菜

鳊鱼饭	128
大虾仁蛋炒饭	128
黄瓜拌蜆丝	129
银鱼炒蛋	129
拌海螺	129
红烧带鱼	130
干煎黄花鱼	130
蒜泥蒸虾	130
酸菜鱼	131
香脆银鱼	131
油爆海螺	131
翡翠虾仁	132
锅塌黄鱼	132
爆竹鱼	132
菊花鲈鱼	133
西湖醋鱼	133
小炒鱼	133
比翼连理	134
熘鱼片	134
剁椒鱼头	134
吉利虾	135
鸡汤鱼卷	135
沙锅鱼头豆腐	135
鸳鸯珍珠汤	136

家炖小黄花	136
酸菜炖鲢鱼	136
沙锅鱼头	137
生炖鲤鱼豆腐	137
土人參炖带鱼	137
海鲜全家福	138
西红柿炖蛎虾	138
河鳗炖豆腐	138
白菜炖干比管鱼	139
五香熏鱼	139
软炸虾仁	139
清蒸加吉鱼	140
清炖鱼	140
黄鱼羹	140
韭菜炒青虾	141
虾仁黄瓜丁	141
糖醋鱼条	141
清炒鳝鱼丝	142
韭黄炒鱼片	142



炒虾仁	142
木耳海螺肉	143
灵芝菇炒螺片	143
韭菜炒海肠	143
金丝虾丸	144
宫爆墨鱼仔	144
醋烹鲫鱼	144
纸包刀鱼	145
海参捞面	145
肉末海参	145
金沙基围虾	146
百银虾球	146
白菜软炒虾	146
家常黄花鱼	147
金牛踏海	147

芸豆炒虾酱	147
家常海虹	148
松子炒螺丁	148
辣炒海瓜子	148
家常烧鲤鱼	149
鸡丝炒蜆头	149
蛤肉炒凉皮	149
鱼头豆腐汤	150
宋嫂鱼羹	150
豆腐鲫鱼	150
黄鱼羹	151
节瓜鲫鱼汤	151
草鱼冬瓜汤	151
海参豆腐羹	152
余乌鱼片	152
鲫鱼番茄汤	152
虾仁鱼片羹	153
凤尾鸽蛋汤	153
海蜇菠菜汤	153
鸡丝海参汤	154
清炖甲鱼汤	154
萝卜蛏子汤	154
金宝虾球	155
麻香海蜇	155
温拌海肠	155
香葱八带	156
三丝鱼皮	156
葱拌活海螺	156
松菜虾干	157
百子千孙	157
韭菜丁香鱼	157
凉拌活海参	158
菜根腌虾虎	158
槐花鱿鱼粒	158
老醋蜆头	159
花生银鱼	159
干蛤蜊肉拌西芹	159
香酥鲫鱼	160
清汤牡丹大虾	160
明炉雪菜黄花鱼	160
上汤蟹煲	161
虫草鲍鱼盅	161
干锅乌鱼仔	161

银丝鲜虾.....162

山东风味家常菜

番茄板肉.....162

椒油里脊丝.....163

炸芝麻里脊.....163

元宝肘子.....163

清余丸子.....164

熘排骨.....164

红烧肉.....164

九转大肠.....165



熘肝尖.....165

爆炒腰花.....165

西红柿炒肉片.....166

火腿烧白菜.....166

黄瓜余肉片.....166

红烧茄子.....167

珊瑚藕.....167

珍珠豆腐羹.....167

拌什锦.....168

油麦炒冬笋.....168

炒素三丝.....168

香菇扒油菜.....169

拔丝苹果.....169

炸春段.....169

木须肉.....170

红烧大肠.....170

宫保鸡丁.....170

炒鸡丝.....171

黄焖鸡块.....171

香菇炖鸽.....171

干烧野兔.....172

扒牛肉条.....172

纸包三鲜.....172

三鲜汤.....173

翡翠虾仁.....173

茄汁虾仁.....173

熘大虾.....174

油爆鱼芹.....174

醋椒鳊鱼.....174

绣球全鱼.....175

糖醋鲤鱼.....175

炸蛎黄.....175

清炖甲鱼.....176

四川风味家常菜

酸辣蛋花汤.....176

麻婆豆腐.....177

宫保豆腐.....177

家常豆腐.....177

酱烧冬笋.....178

酸辣腰片.....178

过江茄饼.....178

红油肚丝.....179

糖醋排骨.....179

春日合菜.....179

辣黄瓜条.....180

口蘑椒油小油菜.....180

姜汁菠菜.....180

东坡肉.....181

萝卜连锅汤.....181

鱼香肉丝.....181

花椒肉丁.....182

生爆盐煎肉.....182

豆瓣全肘.....182

红烧羊肉.....183

子姜炒羊肉丝.....183

歌乐山辣子鸡.....183

干烧蹄筋.....184

鱼香猪肝.....184

陈皮牛肉.....184

炆莲白.....185

家常兔块.....185

棒棒鸡.....185

辣子鸡丁.....186

酸菜鸡丝汤.....186

红油拌肉丁.....186

豆豉鱼.....187



葱烧鱼.....187

干烧鱼.....187

漂浮鱼片汤.....188

酸辣鱿鱼汤.....188

泡菜鱼.....188

干煸鱿鱼丝.....189

干烧虾仁.....189

五彩虾仁.....189

糖醋红袍虾.....190

广东风味家常菜

脆炸肉丸.....190

蚝油牛肉.....191

玻璃酥肉.....191

竹网烧汁白鳝.....191

腰花木耳汤.....192

肉片猪肝汤.....192

土豆烧肉丸.....192

陈皮扣排骨.....193

淡菜煲猪蹄.....193

什锦烩蹄筋.....193

锦绣牛肉丝.....194

香豉牛肉片.....194

椒盐水律蛇.....194

茄汁鸡块.....195

梅酱拌鸡片.....195

蘑菇烩鸡柳.....195

蚝油鸭掌.....196

浓味狗仔鸭	196
五柳黄花鱼	196
活淋草鱼	197
蒜子河鳗	197
鼓椒鲜鱿鱼	197



清炖白鳢	198
群星聚会	198
清炖鸡参汤	198
凤凰粟米羹	199
煎酿茄子	199
椒乳茼蒿肉丝	199
五丝白菜卷	200
东江瓤豆腐	200
咸鱼鸡米豆腐煲	200
鲜虾烩冬蓉	201
风衣雪耳汤	201
鱼翅捞饭	201
鲜莲冬瓜盅	202
肉丸焖冬瓜	202
蟹黄鸡汁鱼肚	202
肉末煮豆干	203
火腿扒荠菜	203
滑蛋虾仁	203
扬州炒饭	204

江苏风味家常菜

白花酒焖肉	204
金陵丸子	205
炸肉排	205
无锡肉骨头	205
姜丝肉	206
春笋拌白肉	206

鱼鳃腰片汤	206
黄煨牛肉	207
酱爆羊梅丁	207
开锅余跑汤	207
盐水脊拌黄瓜	208
西菠肉	208
花菜拌牛脯	208
酸辣牛肉汤	209
烩青鱼肚	209
无锡脆鳝	209
老烧鱼	210
爆鱼余汤	210
梁王鱼	210
滑鱼块	211
鲑肺汤	211
莼菜余塘鱼片	211
塘鱼菜苔	212
清炒小龙虾	212
醉蟹清炖鸡	212
冬笋白拌鸡	213
鸡火汤	213
烧块鸭	213



家常西餐

恺撒色拉	214
水果拼盘	214
日式虾仁乌东面汤	215
什锦时蔬炒蛋	215
西班牙蛋卷	215
橙汁鸭胸	216
美式煎饼	216
煎北海道秋刀鱼	216
西瓜草莓色拉	217

香港猪扒饭	217
意大利面条	217
烟熏三文鱼	218
牛肉鸡蛋羹	218
热带水果斑戟	218
红酒煮梨	219
天鹅泡芙	219
西多士面包	219
鸡蛋蔬菜三文治	220
火腿芝士三文治	220
意大利米兰蔬菜汤	220
香蕉斑戟	221
西式炒蛋	221
开面三文治	221
维也纳炸鸡	222
巧克力核桃包	222
法式奄列蛋卷	222
炒蝴蝶粉配西兰花汁	223
法国洋葱汤	223
什锦海鲜色拉	223
佛罗伦萨水波蛋	224
虾仁奶油炒蛋	224
厨师色拉	224
炸鱼条配他他汁	225
鲜芦笋炒鸡蛋	225
水波蛋配荷兰汁	225
芝士盘	226
寿丝配鸡蛋鱼子酱	226
鲜贝芒果汁	226
森林炒鸡蛋	227
印尼沙嗲炒饭	227
墨西哥脆饼	227
西式炒蛋白配面包	228
法式牛柳配扒虾	228
咖喱鸡饭	228
美式三文治	229
番茄芝士色拉	229
奶油番茄汤	229
巧克力木司	230
法式煎蛋配火腿	230
虾仁咯嗲杯	230
附：家常主食	231
200 组食物黄金搭档	

家常素菜



冰糖湘莲

- **用料** 湘白莲 200 克，冰糖 300 克，净鲜菠萝 50 克，罐头青豆 25 克。
- **制法** 1 将湘白莲去皮去心，放入碗内，加入温开水浸没，上笼蒸至软烂取出，滗去水，放入汤碗内。
2 鲜菠萝切成 1 厘米见方的丁。
3 净锅置中火上，倒入清水 500 克，放入冰糖烧沸，至冰糖完全溶化，加入青豆、菠萝丁煮沸，倒入盛莲子的汤碗内，待莲子浮在上面即可食用。
- **特点** 色泽悦目，香甜爽口，湖南家常风味。
- **功效** 湘白莲有健脾胃、厚心肾、固精气、强筋骨、乌须发、抗衰老等功效。



一品小圆子

- **用料** 酒酿米、桂圆、小圆子、百合、枸杞、白醋、冰糖、蜂蜜各适量。
- **制法** 1 桂圆去皮取肉。
2 小圆子、百合、枸杞洗净。
3 将酒酿米倒入锅内，加入清水，放入桂圆肉、小圆子、百合、枸杞煮开，加白醋、冰糖、蜂蜜调味即可。
- **功效** 补中益气，健脾和胃，安神止烦。适用于治疗脾虚食欲不振、营养不良及夜寐不安。

橙汁瓜脯

- **用料** 冬瓜、橙汁、白糖各适量。
- **制法**
 - 1 将冬瓜改刀成瓜脯。
 - 2 将瓜脯放开水中焯熟，过凉，用白糖略腌。
 - 3 将橙汁淋在白糖腌过的冬瓜脯上浸泡，捞出，装盘即可。
- **特点** 酸甜可口，橙香浓郁。



皮蛋虾皮

- **用料** 皮蛋、虾皮、尖椒、香菜、小葱、精盐、味精、葱油、醋各适量。
- **制法**
 - 1 将皮蛋洗净，切成小丁。
 - 2 虾皮用凉开水泡起。
 - 3 将尖椒、香菜、小葱切粒。
 - 4 沥干虾皮水分。将虾皮、皮蛋、尖椒粒、香菜末、小葱末、调料一起拌匀，装盘即可。
- **特点** 皮蛋香，虾皮鲜，微带辣味。



五彩紫菜汤

- **用料** 水发紫菜50克，鸡蛋1个，黄瓜、木耳、火腿、胡萝卜各适量，精盐、味精、胡椒粉、香油各少许。
- **制法**
 - 1 将黄瓜、火腿、胡萝卜切成菱形片，将水发紫菜洗净泥沙，将鸡蛋磕入碗中，打匀。
 - 2 将各种辅料放入锅中焯水，取出备用。
 - 3 锅内加水，放入精盐、味精、胡椒粉，下入紫菜，用勺子将紫菜推开，水烧开后放入各种辅料，将鸡蛋顺锅边浇入，淋入香油，出锅即可。





果仁云峰菜

- **用料** 云峰菜（玛扎菜）、花生仁、蒜头、精盐、味精、醋、香油各适量。
- **制法**
 - 1 将云峰菜洗净，入沸水焯透，捞出，入凉开水过凉，挤去水分。
 - 2 花生米入油锅炸至香酥，凉透后去掉外皮，稍压碎。
 - 3 将蒜头捣成蒜泥。
 - 4 将云峰菜、蒜泥加调料拌匀后装盘，将碎花生仁撒上即可。
- **特点** 蒜香浓郁，突出野菜的清香味。



酸辣拳头菜

- **用料** 干拳头菜、米醋、红油、精盐、味精、胡椒粉各适量。
- **制法**
 - 1 将拳头菜用开水煮4~5分钟，用原汁浸泡至软。
 - 2 把发好的拳头菜拣去老根杂质，切段。
 - 3 将拳头菜段放入大碗中，加调料拌匀，装盘即可。
- **特点** 酸辣香脆，开胃解热。



龙禧金银丝

- **用料** 红薯、大白菜、白糖各适量。
- **制法**
 - 1 将红薯切为细丝。
 - 2 将红薯丝入热油中炸脆。
 - 3 大白菜取白帮，切细丝。
 - 4 将炸红薯丝与白菜丝拌匀装盘，将白糖撒在上面即可。
- **特点** 酥中带脆，香中有甜。

爽口西芹百合

- **用料** 西芹、百合、冰块、蚝油、海鲜酱油、味精、香油、胡椒粉、芝麻各适量。
- **制法**
 - 1 将西芹去皮，去筋，洗净。
 - 2 将净西芹切成条状。百合掰成片，洗净。
 - 3 将调料调为蘸酱。
 - 4 将冰块放入盘中，西芹段放在上面，百合围边，20分钟后即可蘸酱食用。
- **特点** 清爽脆嫩，醒酒消食。



爽口泡菜

- **用料** 卷心菜、干辣椒、花椒、白酒、辣椒油、精盐、香油、味精、白糖各适量。
- **制法**
 - 1 卷心菜切成大块。
 - 2 将干辣椒、花椒煮水，加白酒、精盐、白糖调成汁。
 - 3 将以上汁水倒入坛内，凉透后，放入卷心菜腌泡2~3天。
 - 4 将泡好的卷心菜取出，根据不同口味加香油、味精或辣椒油拌匀，装盘即可。
- **特点** 清口脆爽，开胃消食。



冰糖三色瓜球

- **用料** 冬瓜、西瓜、哈密瓜、冰糖各适量。
- **制法**
 - 1 将冬瓜、西瓜、哈密瓜分别用挖球器挖成球。
 - 2 将冬瓜球加糖和适量水上笼蒸透，取出凉透。
 - 3 用冰糖加矿泉水调制成冰糖汁，入冰箱冰镇，将上述原料放入冰镇的冰糖汁中即可。
- **特点** 冰凉解暑，是夏季冷饮佳品。





老虎菜

- **用料** 咸菜头、虾皮、尖椒、香菜、米酒、胡椒粉、精盐、味精、醋、香油各适量。
- **制法**
 - 1 将咸菜头切丁，用凉开水泡出咸味。
 - 2 虾皮用开水烫过，沥去水分。
 - 3 尖椒、香菜洗净切粒。
 - 4 将咸菜头丁、虾皮、香菜、尖椒、调料一起拌匀，装盘即可。
- **特点** 咸鲜适口，佐餐佳肴。



辣子茭瓜

- **用料** 茭瓜、辣酱、味精、精盐各适量。
- **制法**
 - 1 将茭瓜去皮、瓤，切长块。
 - 2 将茭瓜块入沸水中焯透，捞出放凉，沥干水分。
 - 3 茭瓜加精盐、味精略拌，再加辣酱拌匀，装盘即可。
- **特点** 香辣味厚。



生拌茼蒿

- **用料** 茼蒿、蒜头、生抽、孜然粉、醋、精盐、味精、五香粉各适量，少许芥末油、香油。
- **制法**
 - 1 取茼蒿嫩叶，洗净沥干。
 - 2 将蒜头切成蒜末。
 - 3 将茼蒿、蒜末加调料拌匀，装盘即可。
- **特点** 茼蒿清香，鲜嫩开胃。

雪碧胡萝卜

- **用料** 胡萝卜、精盐、白糖、雪碧各适量。
- **制法**
 - 1 将胡萝卜去皮。
 - 2 将去皮胡萝卜切2寸长、1寸宽的片，在中间开一刀，放少许精盐腌一下。
 - 3 把腌好的胡萝卜用凉开水冲洗干净。将雪碧汽水、白糖倒入碗中，放入胡萝卜浸泡，入冰箱。
 - 4 上桌前，在胡萝卜片中间翻转一下，装盘即可。
- **特点** 颜色鲜艳，造型美观，清凉爽口。



干鱿双色甘蓝

- **用料** 紫甘蓝、绿甘蓝、干鱿鱼、红辣椒油、精盐、味精各适量。
- **制法**
 - 1 将干鱿鱼上笼蒸透。
 - 2 蒸透的鱿鱼凉后撕成丝。
 - 3 紫、绿甘蓝切细丝，入沸水焯过，冷水过凉。
 - 4 将干鱿鱼丝、紫甘蓝丝、绿甘蓝丝加调料拌匀，装盘即可。
- **特点** 脆中有硬，越嚼越香。



麻酱拌芸豆

- **用料** 芸豆(豆角)250克，芝麻酱20克，花椒油、精盐、味精、蒜泥各适量。
- **制法**
 - 1 将芸豆去筋，洗净，放入开水锅内焯熟，用冷开水浸凉，捞出沥水，切段，放入盘内。
 - 2 把芝麻酱用凉开水调稀，加入花椒油、精盐、味精、蒜泥调匀，浇在芸豆上即成。
- **特点** 色泽翠绿，味香适口。





炆黄瓜卷

- **用料** 黄瓜 500 克，香油、精盐、味精各适量。
- **制法** 将黄瓜洗净，切成 5 厘米长的段，用 5 克精盐腌软，洗去盐味，滚刀片成片。无籽的可直接片到中心，有籽的片到籽为止。片完后装盘，加入精盐、味精、香油拌匀即成。
- **特点** 嫩脆鲜香。



黄瓜拌粉皮

- **用料** 嫩粉皮 250 克，黄瓜 100 克，香油、芝麻酱、辣椒油、芥末油、精盐、醋各适量。
- **制法** 1 将嫩粉皮切成宽条放入盘内。
2 把黄瓜洗净，切成丝，放在粉皮上。
3 碗中加芝麻酱、芥末油、辣椒油、香油、精盐、醋调匀，浇在粉皮、黄瓜上即成。
- **特点** 清凉味美，盛夏佳肴。



拌西瓜皮

- **用料** 西瓜皮 500 克，香油、精盐、味精各适量。
- **制法** 将西瓜皮削去外层薄皮，用冷开水洗净，切成条，放入小盆内，加入精盐拌匀，腌 20 分钟，然后沥去盐水，加入味精、香油拌匀，装盘即成。
- **特点** 色泽翠绿，脆嫩爽口。